

Involtini di tofu estivi

Tagliate il tofu a fette di un centimetro circa di spessore, poi a bastoncini. Metteteli in un piatto a insaporire con poco olio, tamari e origano. Nel frattempo cuocete alla griglia alcune melanzane tagliate a fette. Preparate degli involtini avvolgendo un bastoncino di tofu in una

fetta di melanzana e fermando il tutto con uno stecchino.

Fate scaldare in un tegame uno spicchio d'aglio con poco olio e salsa di pomodoro, accomodatevi gli involtini, aggiungete un pizzico di sale e di origano e fate cuocere a fuoco basso per circa 10 minuti.

Spezzatino di seitan

Ingredienti: 200 g di seitan tagliato a cubetti, 1/4 di cipolla, uno spicchio d'aglio, un rametto di rosmarino, 1/2 bicchiere di vino bianco, qualche cucchiaino di salsa di pomodoro (facoltativo), poco dado vegetale, qualche fungo fresco o secco (facoltativo), 200 g di patate.

Fate scaldare in un tegame la cipolla tritata, lo spicchio d'aglio tagliato a metà e il rosmarino con un cuc-

chiaio d'olio. Aggiungete il seitan, gli eventuali funghi a fettine, il vino, il dado e fate cuocere per alcuni minuti. Unite poi le patate tagliate a dadi ed eventualmente la salsa di pomodoro oppure mezzo bicchiere d'acqua, completando la cottura in tegame coperto per altri 20 minuti circa. Eventualmente questo spezzatino, senza le patate, può servire anche per condire la polenta.